

Вознюк О.В. Основи психологічної корекції поведінки / О. В. Вознюк // Молодь в умовах нової соціальної перспективи : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2014 року) / Відп. редактор А.В.Іванченко. – Житомир, 2004. – С. 325-327.

О. В. Вознюк

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ

Психічна діяльність людини виявляє два відносно полярні аспекти: свідомий (довільний) і підсвідомий (мимовільний). Процес виховання й навчання, основне навантаження якого лягає на наріжний соціальний інститут – школу, передбачає використання технологій, спрямованих на перетворення як свідомого, так і підсвідомого аспектів психічної діяльності дитини.

Результатом такого перетворення на рівні свідомості виступають знання, переконання, ідеали. На рівні підсвідомого результатом навчально-виховного впливу є психологічні настанови, уміння та навички, що відображають роботу мимовільних механізмів людської психіки.

Поєднання виховання та навчання у сферах довільної та мимовільної активності виявляє вищий продукт освіти – світогляд, де в наявності як свідомі, так і неусвідомлені моменти психічної діяльності, що в ідеалі мають досягти певного синтезу, коли свідомо-довільне і підсвідомо-мимовільне можуть бути функціонально прозорими один для одного, тобто коли спостерігається усвідомлення і контроль людиною своїх мимовільних психічних функцій.

Таким чином, одним з основних освітніх пріоритетів є створення таких виховних технологій, які дозволяють вихованцям навчитися усвідомлювати і контролювати підсвідомі процеси психічної діяльності, що сприяє формуванню такого виміру людської психіки, котрий одержав назву “надсвідомості”, що відображає процес синтезу свідомості та підсвідомості і знаходить висвітлення в працях педагогів, психологів, представників медицини і мистецтва [7, с. 73].

Один із шляхів формування надсвідомості пов’язаний з процесом свідомого формування позитивних і свідомої ж руйнації негативних психологічних настанов та звичок.

У зв’язку з цим одна з найбільш актуальних проблем виховання дітей шкільного й особливо дошкільного віку пов’язана з нейтралізацією негативних звичок і психологічних настанов, що іноді можуть набути форму стійкої патології. Нижче пропонується *психолого-педагогічна технологія корекції негативних психоемоційних станів та звичок у школярів*.

Запропонована нами технологія базується на обґрунтованому

психологічною наукою положенні: людина може контролювати те, стосовно чого вона психологічно відкрита та що вона не сприймає вороже, як певну загрозу [2]. Дійсно, те явище, яке викликає побоювання, страх (часто неусвідомлений), тобто явище, до якого людина ставиться негативно, ускладнює його контроль. Зазначений страх може контролюватися опосередкованим чином – за допомогою механізмів психологічного захисту, що цілком не видаляє, а “заганяє його усередину”. Реальною можливістю позбутися страху, на наш погляд, є відкритість явищу, котре цей страх викликало, що передбачає звільнення від почуття ворожості стосовно нього [9]. За цих умов людина відмовляється від безуспішного контролю проблемного явища та психологічно йому відкривається. Тим більше, що психологи відкрили закономірність: чим більше людська істота прагне контролювати ситуацію, тим більше вона підсвідомо залежати від неї [5, с. 16].

Досягнення стану психологічної відкритості реалізується в декількох практичних площинах.

1. По-перше, це площина *позитивної рефлексії*: для того, щоб позбутися негативної звички, небажаної психологічної настанови, необхідно створити умови, які б дозволили дитині усвідомити цю небажану звичку як позитивний ресурс її психіки.

Наведемо приклад. До нас звернулася мама із семирічною дитиною В., що “чула голоси”, які коментували її дії та позбавляли її емоційного спокою. Дитина почала чути внутрішні голоси після того, як побувала у комі після перенесеного інфекційного захворювання. Звернення до лікаря-психотерапевта не принесло позитивних результатів мабуть тому, що лікар дотримувався достатньо традиційної медичної парадигми, яка розглядає хворобу як загрозливе здоров'ю патологічне явище. У той час як сучасна неklasична медична парадигма розглядає будь-яку хворобу (як соматичну [3], так і психічну [10]) як пристосувальну реакцію організму [4], тобто як певний адаптаційний ресурс людини. У своїх діях ми, керуючись даною неklasичною парадигмою, насамперед роз'яснили мамі В. те, що “голоси” є позитивною пристосувальною реакцією на стан коми, у якій дитина побувала, що “голоси” – це тимчасове явище, яке як певна компенсаторна реакція дозволяє дитині адаптуватися до зміненої після коми “психологічної схеми” сприйняття світу. Дане положення ми “одягнули” в зрозумілу дитині пояснювальну модель, роз'яснивши їй, що “під час своєї хвороби вона випадково настроїлася на голоси дітей зі світу сновидінь”. Далі дитині було запропоновано “пограти з голосами”, з'ясувати в їхніх володарів, скільки їм років, де вони живуть тощо. Через певний час, після того, як позитивний контакт із голосами був установлений, В. було запропоновано переконати їхніх представників “полетіти у світ сновидінь” і “зайнятися там чим-небудь корисним і цікавим”. У такий спосіб голоси, що

засмучували В. декілька місяців, благополучно зникли і більше не поверталися. Після цього В. став більш товариським із однолітками. Мабуть, позначився досвід “налагодження контактів” із “представниками світу сновидінь”.

2. Психологічна відкритість може знайти реалізацію у сфері *контролюючої рефлексії*, що знаходить свій відбиток у психокорекційній роботі у психіатрії.

Розглянемо *метод негативного впливу* К. Дулнопа [6, с. 279], який висунув парадоксальне положення, відповідно до якого негативної, шкідливої звички можна позбутися, якщо багаторазово свідомо (контрольованим чином) повторювати ту звичну дію, від якої людина прагне звільнитися. Базуючись на цьому методі, один музикант для усунення звичної помилки у виконанні однієї музичної фрази деякий час навмисно грав це місце невірною, після чого зміг позбутися своєї виконавської вади. А жінка, яка, друкуючи на машинці, нав'язливо добавляла до кінця слова першу букву цього слова, також змогла позбутися негативної звички за допомогою зазначеного методу, який ґрунтується на принципі психологічної відкритості людини своїй нав'язливій звичці.

Таким чином, для того, щоб позбутися негативної звички, зруйнувати яку за допомогою довільного контролю неможливо (оскільки людині дуже важко контролювати сферу своєї підсвідомості), необхідно вольовим чином імітувати (відтворювати) цю звичку, психологічний механізм протікання якої тепер потрапляє у сферу довільного контролю.

В. Франкл, який розвив зазначений метод (назвавши його *методом парадоксальної інтенції*, тобто парадоксального наміру) [8, с. 334-351], наводить випадок, як до психотерапевта привели хлопчика, котрий страждав на енурез. До цього мали місце численні невтішні спроби позбутися хвороби. Психотерапевт уклав з хлопчиком угоду, сказавши, що за кожен “мокру ніч” він одержить 5 центів. Хлопчик вельми зрадив перспективі розбагатіти. Дійсно, він заробив 10 центів. Але через два дні хлопчик перестав мочитися в постіль, хоча, за його словами, робив усе можливе, щоб це стало.

Зазначений метод можна вважати одним з наріжних у психокорекції поведінки школярів. Його можна використовувати в педагогічній практиці, коли потрібно позбавити дитину певної мовленнєвої помилки, яка набула статусу стійкої звички. Метод парадоксальної інтенції можна використовувати й з метою позбавлення дітей таких звичок, як, наприклад, паління. Отут потрібно навчити учня сприймати процес паління як деяку серйозну (ритуальну), чи театральну дію, яку він свідомо вольовим чином регулює й контролює. Перехід від автоматично-мимовільної до довільно-регульованої поведінки надає змогу завдяки вольовому самоконтролю кинути паління.

3. Психологічна відкритість може знайти реалізацію в сфері рольової

поведінки, що має велике значення в процесі соціалізації школярів [1]. Тут негативна звичка може стати елементом рольової гри. Так, наприклад, якщо дитина витирає ніс рукою (хоча і розуміє, що цього робити не слід), ігноруючи при цьому носову хустинку, то можна програти цю дію в рольовій сценці, де дитина може довільним чином здійснювати дію, що перетворилася на небажану звичку.

Цікаво, що метод рольового самовираження через негативні психоемоційні стани та звички може одержати й інші психолого-педагогічні проєкції. Так, відомо, що від своїх страхів діти можуть звільнитися, якщо виражатимуть їх через малюнок, ліплення і т.д.

Отже, ми розглянули методи звільнення від негативних психоемоційних станів та згубних звичок, що базуються на принципі психологічної відкритості зазначеним негативним станам та звичкам. Вважаємо, що ці методи виражають дух особистісно-орієнтованої (суб'єкт-суб'єктної, гуманістичної) парадигми освіти, оскільки вони звертається до цілісної особистості вихованця, у якій навіть негативні моменти можна вважати позитивними ресурсами його розвитку, що здійснюється шляхом подолання вихованцем протиріч та суперечностей власного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех. І.Д., Вознюк О. В., Левківський М. В. Деякі аспекти нової виховної парадигми (в контексті творчості А. С. Макаренка) // Педагогіка і психологія. – 2001. – № 1 (30). – С. 5–17.
2. Вознюк О. В, Романенко Є. М. Синергетичні засади подолання агресії // Синергетика: процеси самоорганізації технічних, технологічних та соціальних систем: Матеріали Першої Всеукраїнської наукової конференції. 17–18 червня 2003 року, м. Житомир /Ред. І. Г. Грабар. – Житомир, 2003. – С. 68–72.
3. Давыдовский И. В. Приспособительные процессы в патологии // Вестник АМН СССР. – 1962. – № 4. – С. 27–37.
4. Казначеев В. П., Спиринов Е. А. Космопланетарный феномен человека: проблемы комплексного исследования. – Новосибирск: Наука, 1991. – 304 с.
5. Ротенберг В. С., Бондаренко С. М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
6. Святош А. М. Неврозы. – М.: Медицина, 1982. – 368 с.
7. Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент, характер, личность. – М.: Педагогика, 1984. – 160 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
9. Черепанова И.Ю. Дом колдуньи. Язык творческого бессознательного. – М.: КСП+, 1999. – 416 с.
10. Laing R. D. The Voice of Experience. – N. Y.: Pantheon, 1982. – 344 p.